

Государственное казенное общеобразовательное учреждение “Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья”

Согласовано:

На заседании МО

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

Принято:

На педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

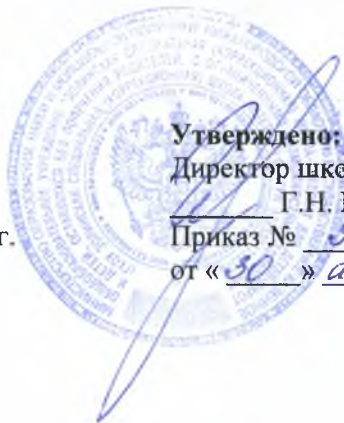
Утверждено:

Директор школы-интерната

Г.Н. Горбачева

Приказ № 98/2

от «30» августа 2021 г.



Рабочая программа

По курсу внеурочной деятельности

«Остров Здоровья» в 5 классе

Учитель: Лупанов Ф.Н.

с. Золино
2021

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
3. Описание курса в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения курса
5. Содержание курса внеурочной деятельности
6. Тематическое планирование
7. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Остров Здоровья» для 5 класса разработана:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 № 1599;
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» (утверждена приказом № 100/2 директора школы-интерната от 30.08.2018)
5. Учебный план ГКОУ Золинская школа-интернат на 2021/22 учебный год.
6. Учебный календарный график ГКОУ Золинская школа-интернат на 2021/22 учебный год.

Основная цель изучения курса внеурочной деятельности - формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Основные задачи изучения курса:

- Развивать интерес ко всем видам спорта.
- Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Развивать все физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
- Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа курса состоит из двух частей: теоретической и практической. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

3. Описание учебного предмета в учебном плане

В Учебном плане ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2021 -2022 учебный год на изучение данного курса отводится:

5 класс - 1 час в неделю, включая каникулярное время, **итого 37 часов в год**. Срок реализации настоящей программы рассчитан на 1 учебный год.

4. Личностные и предметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров Здоровья» является формирование следующих умений:

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты курса:

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, знать о факторах негативно влияющих на собственное здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- уметь организовывать элементарные подвижные игры

5. Содержание программы внеурочной деятельности «Остров Здоровья»

1. Основы знаний.

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и

спортом. Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила
игры.

7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика
нападения. Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

8. Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

9. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры вбыстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Остров Здоровья» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	7	1	6
5	Легкая атлетика.	5	1	4
6	Подвижные игры.	5	1	4
7	Баскетбол	4	1	4
8	Бадминтон	5	1	5
9	Настольный теннис	5	1	5
Всего:		37	9	28

7. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

1. Скамейки – 5шт.
2. Маты – 17шт.
3. Гимнастический брус – 1шт.
4. Обручи – 14шт.
5. Стол настольный теннис – 1шт.
6. Шведская лестница – 3шт.
7. Мяч баскетбольный – 5шт.
8. Мяч футбольный – 10шт.
9. Мяч волейбольный – 2шт.
10. Кольца баскетбольные – 2шт.
11. Сетка волейбольная – 1 шт.